



## סדנת לו ג'ונג 5 : מבחר עצות של חכמי הלו ג'ונג

שלב שלישי בלימודי ה-*Lam Rim*, הדרך המדורגת להארה.

### תוכנית הסדנה

#### מקראה ראשונה:

**הנושא:** עצותיו של המנצח, יאנג גונפה (*rGyal-ba Yang-dgon-pa'i gdams-ngag*).  
**כתב המקור:** טקסט המקור שחובר על יד Gyalwa Yang Gunpa (1213-1258), מתוך אסופת כתבים לפיתוח הלב הטוב, עמ' 335-337.

#### מקראה שנייה:

שתיים עשרה ההנחיות לפיתוח הלב הטוב

#### מקראה שלישית:

קטע העוסק בשאלה מדוע העולמות הנחותים קיימים, לקוח מה-סוטרָה שנתבקשה על ידי *Upali*

#### מקראה רביעית:

**הנושא:** שתי עבודות קצרות על פיתוח הלב הטוב.

**כתב המקור:** ההנחיות לפיתוח הלב הטוב שהועברו דרך המאסטר המתרגם מסומפה (*Sum-pa*)  
(*lo-tza-ba'i snyan-brgyud kyi blo-sbyong*)

חילופי דברים שדווחו על ידי המתרגם מסומפה Dharma Yuntan (c. 1200), שנלקחו מתוך אסופת כתבים לפיתוח הלב הטוב, עמ' 150-152

עצה שניתנה ללורד אטישה על ידי שתי מלאכים, שיעצו לו לפתח את הלב הטוב  
(*Jo-b- la rNal-'byor-ma gnyis sems sbyongs shig ces gdams-pa*)

טקסט שהוענק ללורד אטישה (982-1054), מתוך אסופת כתבים לפיתוח הלב הטוב, עמ' 145.



།འཇིག་རྟེན་ལ་སྣིང་པོ་མེད་གྱི།  
།རྩུན་ལ་སློབ་གཏུང་མ་བྱེད།  
།རང་སེམས་སངས་རྒྱས་ཡིན་གྱི།  
།ངོ་ཤེས་གྱི་ཞལ་མཇེལ་གྱིས་གསུངས།

בעולם זה אין שום ממש,  
אל תאמין בכזב.  
תודעתך שלך היא הבודהה –  
צא ופגוש ידידך.

## །ཡང་།

וגם אמר:

།ཚེ་འདིའི་གྲིབ་སོ་ཡོལ་ལ།  
།ཐར་ལམ་དོག་སྒྲ་བསྐྱལ་ཅིག།  
།འདུ་འཇིའི་སློབ་སྒྲ་རིང་ས་སོ།  
།འབྲི་བྲིས་སློབ་སྒྲ་བཏུངས་ཤིག།

חיים אלה בן רגע חולפים,  
עלה על הדרך לחופש.  
שלה לדרך כל מחשבה  
על ענייני העולם,  
כוון דעתך אל מה  
שיבוא מחר.

།སློབ་ཡང་སློབ་དབང་མེད་དོ།  
།སྲི་མར་གང་པན་སོམ་ཅིག།  
།དལ་འབྱོར་རྒྱན་ཐོབ་དཀའ་འོ།  
།ཐོབ་ཚེ་སྣིང་པོ་ལོང་ཅིག།

אף אם תרצה להישאר –  
אין זה נתון לשליטתך.  
השוב על מה שיוכל  
לעזור לך בעתיד.

קשה להשיג חיים שהם  
עתירי משאבים והזדמנויות.  
חיים אלו שמצאת עכשיו –  
מצה מהם את המרב.

| אַבְרָמָהּ בְּאַרְבַּע־עָשָׂר |  
| בְּרֵךְ אֱלֹהֵי אֲבֹתֵינוּ |  
| אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ אֲבֹתֵינוּ |  
| דַּבְּרֵנוּ אֵלֶיךָ אֱלֹהֵינוּ |

קל להתרגל לאורח שגוי -  
הצב מודעותך כזקיקה.  
מומחיותן של התאוות  
היא להכשיל -  
וותר על כל אחיזה  
בדברים מחוסרי משמעות.

| חֵן אֱלֹהֵינוּ אֲבֹתֵינוּ |  
| עֲלֵנוּ אֱלֹהֵינוּ אֲבֹתֵינוּ |  
| אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ אֲבֹתֵינוּ |  
| אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ אֲבֹתֵינוּ |

כל מה שאיננו דהרמה  
הוא חסר כל משמעות.  
השלך זאת, כמו אשפה.  
הכול מסתיים במוות.  
הצטייד בצידה קלה,  
וצא כעת לדרכך.

།གནད་དུག་གི་གདམས་པའོ།།

## ששת המצוות

།ཡང་།

וגם אמר:

།འཆི་བ་སྣིང་ལ་བཞེས་དང་།

།བཙོན་འགྲུས་ལ་ཐང་སྣོད་མེད་པའི་གནད་ཡིན།

חרות את מותך על לבך -  
זה המפתח לבחון אם עליך  
להדק או להרפות את תרגולך.

།འཁོར་བའི་སྐྱོན་ཚང་སོམས་དང་།

།ཞེན་པ་ཉིང་ནས་བསྐྱོབ་པའི་གནད་ཡིན།

חשוב על סבך הבעיות בסמסרה -  
זה המפתח לעקור אחיזה  
ממעמקי לבך.

།སློ་སྣ་གཞན་དོན་དུ་སྦྱོངས་དང་།

།ཅི་བྱས་ཚོས་སུ་འགྲོ་བའི་གནད་ཡིན།

שים דעתך על צורכי הזולת -  
זה המפתח להפוך  
את כל שתעשה לדהרמה.

།བསམ་རྒྱ་སྒྲ་མ་ལ་གྲིས་དང་།  
།སྤྱགས་ཡིད་གཅིག་ཏུ་འབྲས་པའི་གནད་ཡིན།

– מקד מחשבתך בלאמה שלך  
זה המפתח כיצד למזג  
את לבך וליבם לאחד.

།སྣོད་བཅུད་ཡི་དམ་དུ་སྣོད་ས་དང་།  
།ཐ་མལ་གྱི་ཞེན་པ་བསྐྱོག་པའི་གནད་ཡིན།

– ראה עולמך ויושביו כמלאכים  
זה המפתח להיפטר מן התפיסה  
שרואה את עולמך כרגיל.

།གང་ཤར་སོ་མར་བཞེག་དང་།  
།འཁོར་བ་རང་གོལ་ལ་འགོ་བའི་གནད་ཡིན།

– הישאר צלול עם כל מה שבא  
זה המפתח לראות חיים אלה  
בהפכים לחופש מעצמם.

།གནད་དུག་གི་གདམས་པའོ།།

לימוד זה נקרא "הלימוד על ששת המפתחות."

# | རྒྱལ་པོ་བཞི་ནི།

וכעת הלימוד על

## ארבעת המלכים

| རྟན་པའི་རྒྱལ་པོ་འཆི་བ་ཇི་སྲིད་ལྷན་པ།  
 | རྒྱལ་པོ་རྒྱལ་པོ་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཡིས་མཐོང་བ།  
 | མོས་གུས་གྱི་རྒྱལ་པོ་སྐྱ་མ་སངས་རྒྱས་སུ་མཐོང་བ།  
 | རྟོག་པའི་རྒྱལ་པོ་བཞི་སྐྱེས་སྤང་གི་ལྷོས་ཚེས་ཟད་པའོ།

מלך האמונה הוא המחשבה על מותך.  
 מלך התרגול הוא הוויתור על העולם הזה.  
 מלך ההתמסרות הוא לראות את הלאמה כבודדה.  
 מלך המחשבות הוא להפסיק לראות דברים כבאים מעצמם.

# | འདུག་ལྷ།

## אזמשת הרעלים

| རྟམ་ལྷ།

וגם אמר:

| བདེ་བ་ཐམས་ཅད་ལྷན་པར་འདོད་ན།  
 | འདོད་ཆགས་ལ་བཞིན་པོ་ཐོངས་དགོས།

אם תרצה לזכות בכל אושר –  
 יישם את האנטידוט שיעזור  
 להיפטר מאחיזה ותשוקה.

།སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བར་འདོད་ན།  
།ཞི་སྤང་ལ་གཉེན་པོ་ཐོངས་དགོས།

— אם תרצה להשתחרר מכל סבל –  
ישם את האנטידוט שיעזור  
להיפטר מדחיייה ושנאה.

།སློན་མེད་པའི་བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་པར་འདོད་ན།  
།གཏི་སྐྱུག་ལ་གཉེན་པོ་ཐོངས་དགོས།

— אם תרצה להשיג הארה  
— שאין למעלה ממנה –  
ישם את האנטידוט שיעזור  
להיפטר מן הבורות עצמה.

།མགོ་ཐོན་པར་འདོད་ན།  
།ང་རྒྱལ་ལ་གཉེན་པོ་ཐོངས་དགོས།

— אם תרצה להיות עצמאי בחיידך –  
ישם את האנטידוט שיעזור  
לסלק גאוה מלבך.

།གིགས་ཐམས་ཅད་སེལ་བར་འདོད་ན།  
།ཕྱག་དོག་ལ་གཉེན་པོ་ཐོངས་དགོས།

— אם תרצה לעצור כל מכשול –  
ישם את האנטידוט שיעזור  
לסלק קנאה מלבך.



# །འདི་ལྟར་ཟབ་ཚོས་གྱི་གནད་མ་འདུས་པ་མེད་པས། གསོལ་བ་ཐོབ། གཞིག་པ་ཚུགས། གསུངས།

אין אפילו נקודה אחת חשובה בלימוד הדהרמה, שאיננה כלולה במה שנאמר לעיל. על כן לך ושא תפילה לקבל ברכה, והקדש מחשבה רבה למה שנאמר. ככה הוא אמר.

།ཡང་།

וגם אמר,

།དད་པ་ལ་མི་རྟག་པའི་སོ་བ་ཚུགས།  
།དག་སྦྱར་ལ་བཙོན་འགྲུས་གྱི་ལྷགས་གྱིས་བྲབ།

הצב את המחשבה על הארעיות  
כזקיק השומר על אמונתך.  
תן לתדוות המאמץ להוות  
שוט ברזל המצליל בתרגולך.

།དམ་ཚིག་ལ་རང་སེམས་གྱི་དཔང་པོ་ཞིག  
།དག་དུག་ལྲ་ལ་ཁ་ནང་དུ་སྦྲིག་གིན་སྟོས།

תן לתודעתך שלך להעיד  
על מידת הקיום של נדריך.  
הילחם באויב של חמשת הרעלים<sup>1</sup>  
השוכן בקרבך.

<sup>1</sup> "חמשת הרעלים" הם הנגעים הרוחניים של השתוקקות שמקורה בבורות, דחייה שמקורה בבורות, הבורות עצמה, גאווה וקנאה. אלה גם הופיעו בפסוקים הקודמים.

# ཀུ་བ་ལྷོ།

## חמשת השורשים

༡༥༤།

גם אמר:

ལྷ་ཚེས་གྱི་ཀུ་བ་དད་པ།

ཇོ་བཟངས་གྱི་ཀུ་བ་ཞེན་ལོག།

འགྲོ་དོན་གྱི་ཀུ་བ་སྣོང་ཇི།

བྱིན་རྒྱལས་གྱི་ཀུ་བ་མོས་གུས།

སངས་རྒྱས་གྱི་ཀུ་བ་རྟོགས་ཚད་གསུངས།

האמונה היא עצם שורשה של הדעהרמה של המלאכים.  
הסלידה מסמסרה היא עצם שורשם של כל האנשים הטובים.  
החמלה היא עצם שורשה של העשייה למען הזולת.  
ההתמסרות היא עצם שורשה של קבלת כל ברכה.  
כל התובנות אשר בלבך הן עצם שורשם של הבודדות.

ཀུ་བ་ལྷོ།

אלו ידועים בשם "חמשת השורשים".

# །བསྐྱུར་བ་ལྟ་ནི།

וכן לימד את

## חזמא שזלחלח

།རྟོག་སེམས་འཆི་བར་བསྐྱུར་བ།  
།ཆགས་སེམས་སྐྱེ་མར་བསྐྱུར་བ།  
།སྣང་སེམས་སྣོང་རྗེར་བསྐྱུར་བ།  
།སྣོད་ལམ་ཚོས་སྣོད་ཏུ་བསྐྱུར་བ།  
།རྣམ་རྟོག་ལྟ་བར་བསྐྱུར་བའོ་གསུངས།

החלף את המחשבה שהדברים הם קבועים  
במחשבה על המוות.

החלף את המחשבה של תשוקה  
במחשבה שהכול אשליה.

החלף מחשבות של כעס  
במחשבות של חמלה.

החלף את אורח חיידך  
באורח חיים שהוא דהרמי.

החלף את דעתך על דברים  
בהשקפת עולם נכונה.

# עצות נוספות

|ཡང་|

וגם אמר:

|འདས་པའི་ཇིས་སྒྲིབ་པ་འབྱོང་།  
|ཞིན་གྱི་ཕྱི་རྣམས་ཡིན་གྱི་བཞེས།

פתח הרבה על מורשת המעשים  
שעשית בעבר.  
הותר מאחור משקעים שנותרו  
בשל אחיזות ישנות.

|མ་འོངས་པའི་སྤུན་བསུ་བ།  
|རི་དོགས་གྱི་བསམ་སྐྱུ་ཡིན་གྱི་ཞེས།  
|ད་ལྟ་བུ་ལ་བཟོ་བྱེད་པ།  
|ཆགས་སྣང་གི་ཡོ་ལངས་ཡིན་གྱི་ཞེས།

ותר על אלפי התקוות  
ביחס לחוויות של עתיד.  
ותר על עשייה למען דברים בהווה  
שמייצרת זרם של תשוקות ודחיות.

|གང་ཤར་བཟོ་མེད་དུ་འཛོག་པ།  
|ཚོས་སྐྱའི་དོ་སྒྲིབ་ཡིན་གྱིས་སྐྱོང་གསུངས།

ראה את כל שקורה  
כמרחב של מה שמעולם לא נוצר.  
שמור זאת בלבך  
כמפגש עם גוף הדעהמה.

# עצות מסיימות

| יאד |

ולבסוף אמר המנצח ינגונפה:

| נ' ח' ר' י' אד' ד' ג' ח' ט' צ' ב' א' ב' ג' ד' ה' ו' ז' ח' ט' י' כ' |  
| ג' ח' ט' י' כ' ל' מ' נ' ס' ע' פ' צ' |  
| ד' ה' ו' ז' ח' ט' י' כ' ל' מ' נ' ס' ע' פ' צ' |  
| ח' ט' י' כ' ל' מ' נ' ס' ע' פ' צ' |  
| א' ב' ג' ד' ה' ו' ז' ח' ט' י' כ' ל' מ' נ' ס' ע' פ' צ' |  
| ד' ה' ו' ז' ח' ט' י' כ' ל' מ' נ' ס' ע' פ' צ' |

| ח' ט' י' כ' ל' מ' נ' ס' ע' פ' צ' |  
| א' ב' ג' ד' ה' ו' ז' ח' ט' י' כ' ל' מ' נ' ס' ע' פ' צ' |  
| ח' ט' י' כ' ל' מ' נ' ס' ע' פ' צ' |

שמור שבועה אלו עמוק בלבך  
ועשה תרגולך בתוך עצמך:

מחלה זו לא קרתה מעצמה –  
דאג כעת לרפאה.

ברמה הכוזבת התוצאות תמיד באות בעקבות המעשים –  
טרה כל קארמה רעה, וכל מעשי עולה.

מהותם של דברים היא מעבר למחשבת מושג –  
שכון במקום אשר בו אינך נאחז בדבר.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> חשוב להבין דברים אלה שלא באופן מילולי, כי אם לאור הלימוד של דרך האמצע. מצב תודעתי נורמאלי התופס את המציאות הנראית לעין, אינו יכול, בו זמנית, לתפוס מציאות אולטימטיבית; גיילווה ינגונפה מפציר בנו לשכון במצב שבו איננו רואים אף דבר כקיים באופן בלתי תלוי בהשלכות שלנו, כי אם נכפה עלינו על ידי הקארמה שלנו ממעשי העבר.

האחיזה בעצמי מייצרת לידות –  
נתק את כבלי התקות והחלומות.

טבעך הפנימי הוא הגוף של הדהרמה –  
ראה עד כמה עמוקה מחלתך.

כל שקורה הוא בעצם ברכה –  
ראה כל שבא כהישג.

חשוב ככל שתחשוב –  
אך אל תראה דברים בתור סבל.

॥ॐ॥

לו ישרור האושר והטוב בכול!



סדנת לוג'ונג 5 : מבחר עצות של חכמי הלוג'ונג

שלב שלישי בלימודי ה-Lam Rim, הדרך המדורגת להארה.

מקראה שנייה:

༄༄། །སྒོ་སྦྱོང་ནམ་མཁའི་བྲིམ་མ་བཞུགས་སོ། །

להלן הנחיות לפיתוח הלב הטוב, לוג'ונג בשם

## היכלות שמימיים

༄༄། །ཨོ་སྤྱི།

*Om Svasti!*

אום! שיהיה רק טוב!

།ནམ་མཁའི་བྲོན་རྣམས་བྲིམ་གྲིས་བཞིན།

།སྤྱད་གཡོན་ཏན་བཅུ་གཉིས་གྲིས།

།པར་ལྗོངས་ལྷན་པར་ན།

།སྒོ་འབྱོངས་ཚད་ནི་བྱུང་པའི་ཏྲགས།

והרי הסימן למי שהצליח

בפיתוח הלב הטוב,

אדם שמלא בשתיים עשרה מעלות,

כפי שהגנגס מלא בטיפות של מים,

רקיע מלא בהיכלות שמימיים.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> "היכלות שמימיים" הוא כינוי למספר 12, שכן גם באסטרוולוגיה העתיקה של אסיה מדובר על שנים-עשר מזלות.

ཡིད་ཆེས་རུང་དང་བཀའ་བྲིན་བྲན།  
མི་ལ་རོགས་དང་ཀུན་ལ་འཇམ།  
བཀའ་ལ་བྲལ་ཆེན་བཀའ་གྲི་བྲན།  
འུལ་བར་ཉན་དང་འཇུམ་དཀར་ཅན།

תמיד תוכל עליהם לסמוך,  
הם לעולם גומלים על כל חסד,  
הם ששים לעזור לכל מי שגזקק,  
ורכים ועדינים עם כולם.  
הם מראים סבר פנים יפות לכל,  
ופועלים בשירות הכלל.  
הם קשובים למה שצריך להיעשות,  
ומברכים אותך בחיך.

ཐུན་རྗེས་བག་ཡིད་དཔའ་རྟགས་ལྷན།  
དག་ཞིང་བཟོ་ཞིང་ཆོས་སེམས་ཤོལ།  
དེ་འདྲི་སློ་སློང་མཁའ་དབང་ནི།  
བཀའ་ལྲིན་ལྲིན་ས་ལ་སྐྱར་ཐོབ་འགྱུར།

הם נוהגים כבוד בשימוש במשאבים,  
ואומץ ליבם ניכר תמיד.  
נקיונם מכין עבורם גן עדן,  
והדהרמה שבתה את ליבם.

אותם שליטים שמימיים  
אשר כך את עצמם מאמנים,  
חיש קל יעברו לשכון בגנו  
של העלם, הקול הרך.<sup>4</sup>

སུ་མཁྲོ་ལོ།

*Sarva mangalam!*

לו ישרור הטוב בכול!

<sup>4</sup> הכוונה כאן למנג'ושרי, אל החוכמה, בדמותו של עלם צעיר ומלא אונים.





## סדנת לו ג'ונג 5 : מבחר עצות של חכמי הלו ג'ונג

שלב שלישי בלימודי ה-Lam Rim, הדרך המדורגת להארה.

מקראה שלישית:

# הסוטרה שנתבקשה על ידי אופלי

בביאורו ל"שחרור מארבע אחיזות", מתאר הלאמה הקדוש *Drakpa Gyeltsen* את הסבל בעולמות הנחותים, ואומר שעלינו "לחוס על האיש או האישה שמצאו שם את מקומם". גם מאסטר גילוה ינגנפה מתייחס ל-"אותם שליטים שמימיים / אשר כך את עצמם מאמנים, / חיש קל יעברו לשכון בגנו / של העלם, הקול הרך." "ג'ה צונגקאפה ולאמות חשובים אחרים משתמשים בציטוט הבא מאת לורד בודהה על מנת להסביר היכן בדיוק מצויים עולמות אלו:

ཉི་བར་འཁོར་གྱིས་ལུས་པའི་མདོ་ལས།  
 |སེམས་དམུལ་འཇིགས་པ་ང་ཡིས་བསྟན་བྱས་ནས།  
 |སེམས་ཅན་སྣོང་ཕྱག་དུ་མ་སྟོ་བསྟེན་ཀྱང་།  
 |གང་དག་གི་འཕྲོས་ངན་འགོར་དྲག་འགོ་བའི།  
 |འགོ་བ་དེ་དག་ནམ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།

וכך אמר לורד בודהה, בסוטרה שנתבקשה על ידי *Upali*:

כאשר לימדתי על האימה  
 אשר במדורי הגיהנום,  
 אלפים רבים ביניכם  
 נבהלו ונאחזו חרדה.  
 אך זאת אוכל לכם לומר:  
 אותם שמתים ולאחר מותם  
 מוצאים את עצמם בקיום אומלל –  
 אינם קיימים כלל וכלל.

|གང་དག་རལ་གྱི་མདའ་ཆེན་མཚོན་འབྱེན་པའི།  
 |གཞོན་པ་བྱེད་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཏེ།  
 |ཉོག་པའི་དབང་གིས་ངན་སོང་དེ་དག་ན།  
 |ལྷུས་ལ་འབབ་མཐོང་དེ་ན་མཚོན་ཆ་མེད།

אין שם מי שבא ובכם פוגע,  
 או משפט אתכם בחרבו;  
 אין שם מי שמשפד את גופכם;  
 כל דבר שתחוו במדורי האימה  
 איננו כי אם השלכה.  
 אין שם כלי עינויים בכלל.

|སྣ་ཚོགས་ཡིད་དགའ་མེ་ཉོག་ཁ་འབྱེད་ཅིང་།  
 |གསེར་གྱི་ཁང་མཚོག་འབར་བ་ཡིད་འོང་བ།  
 |འདི་ན་དེ་ལའང་བྱེད་པོ་འགའ་མེད་དོ།  
 |དེ་དག་ཉོག་པའི་དབང་གིས་བཞག་པ་ཡིན།  
 |ཉོག་པའི་དབང་གིས་འཇིག་རྟེན་རྣམ་བཞགས་ཏེ།

שפע רב של פרחים ביפי תפוחתם,  
 ארמונות של זהב מרהיבים ביופיים -  
 אין מקום בו תמצא את יוצרם שאיננו,  
 שכן מופיעים הם בכוחו של מושג.  
 וכך כל העולם - אך ורק בכוחו של מושג.



## סדנת לוג'ונג 5 : מבחר עצות של חכמי הלוג'ונג

שלב שלישי בלימודי ה-Lam Rim, הדרך המדורגת להארה.

מקראה רביעית:

།། སྐྱུ་པ་ལོ་ཙ་བའི་སྣམ་བརྒྱན་གྱི་སྒོ་སྤྱོད་བཞུགས་སོ།།

**כאן כלולות ההנחיות לפיתוח הלב הטוב  
שהועברו על ידי המאסטר המתרגם מסומפה.**

། བུ་རུ་ན་མོ།

אני קד קידה ללאמה הקדוש שלי.

། བྱུ་བོ་སྐྱུ་པ་ལོ་ཙ་བའི་སྣམ་བརྒྱན་དུ་བྱོན། གསང་སྐྱབས་པལ་ཆེར་ལ་བོས་པ་མཛད།  
བོད་དུ་འབྱོན་ཁར་གསེར་སྐྱབས་སྐྱེ་བའི་ནས་དོན་ཅི་གདན་དུ་བྱུང་ཆུབ་ཆེན་པོ་ལ་འབྲུལ་  
དུ་བྱོན།

וכך קרה שהקדוש המואר המכונה המאסטר המתרגם מסומפה נסע להודו. כשהיה שם, עלה בידו ללמוד הרבה מן הלימוד הסודי. כשהגיע זמנו לחזור לטיבט, הוא לקח את שארית הזהב שהיה ברשותו ופנה ראשית לכס היהלום (Vajrasana), כדי שיוכל להגיש מנחות למקום של ההארה הגדולה.

གསོལ་ལ་ལ་བསྐྱོར་བ་མཛད་ཅིང་བཞུགས་པས། བྱུང་མེད་དམར་མོ་གཅིག་དང་།  
རིས་འགའ་ས་ལ་གོམ་པ་དོར་བའི་རིས་འགའ་བར་སྤྱང་ལ་བསྐྱོར་བ་མཛད། རིས་  
འགའ་ས་ལ་གོམ་པ་དོར་བའི་ཚུལ་དུ་བསྐྱོར་བ་མཛད་ཅིང་གདན་སྐྱད།



མི་དེ་རང་སེམས་སྐྱེ་མེད་དུ་ཉེ་གས་ན་འཆི་རྒྱུ་ཡང་མེད་དེ། བྱོད་གྱི་སེམས་སྐྱེ་མེད་དུ་  
མ་ཉེ་གས་པས་ལན་ཟེར་ནས་ལན་རྣམས་པ་བཞི་འདེབས་གྱིན་གདའ་སྐྱད།

יקירת, משתוכחי לראות שתודעתך מעולם לא התחילה, לא יהיה מוות כלל.  
בעייתך היא שמעולם לא נוכחת לראות שתודעתך מעולם לא התחילה.

དེ་ནས་ལོ་ཙ་བའི་ཐུགས་སྐྱོབ་སངས། ལྷུང་བསྐྱབ་པའི་ཚོས་གནད་དུ་སོང་། ཐུགས་  
བརྒྱད་གྱི་སྣང་དུ་ཡང་ཉེ་གས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་སྐྱེས་པ་ཡིན་གསུངས་སོ།།

ועם המילים הללו, נמס ונעלם כל העצב ששכן בלבו של המאסטר המתרגם. כל הדהרמה ששמע אי פעם  
קיבלה פתאום משמעות. והוא היה ודאי אומר שבאותו הרגע, הוא השיג את התובנות הגדולות ביותר של  
חיו.

དེ་ལ་ངོ་སྟོན་འདི་ལྟ་བུ་ཡིན། གང་བྱུང་གི་ཚོག་ན་བྱ་བ་རང་གིས་བསགས་པ་དང་  
བསྐྱུན་པའི་ལོངས་སྟོན་གང་བྱུང་གིས་ཚོག་ཤེས། གཞན་གྱི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ལ་  
ཕྱག་མི་དོག །ཕྱིན་བདེ་སྐྱབ་གི་ཁོངས་བཞུགས་སུ་མི་འགྱུར་བ་ལ་སོགས་པ་དགོས་  
གསུངས་སོ།།

והנה משמעותן של השורות הללו. המאסטר המתרגם היה אומר שהנקודה העיקרית בלהיות מסופק עם כל  
מה שיש, היא, בין השאר, שיש ללמוד להסתפק בכל רמה של נוחיות חומרית שיש לך, שכן היא תואמת  
בדיוק מוחלט למעשים ולקארמה שאתה עצמך צברת בעבר. אל תתקנא בדברים טובים שקורים לאחרים.  
ולעולם את תיתן לעצמך להישאב לאירועים, נעימים או בלתי נעימים.

སེམས་བཞག་སངས་ལྷུང་པར་བྱ་བ་སྐྱེ་མེད་ཀྱིན་བསྐྱབས་དང་། ཐབས་ཁྱད་པར་ཅན་ལ་  
བཞིན་ནས་སེམས་རང་ངོ་ཤེས། རང་ས་ཟེན། རང་དབང་ཐོབ་པ་ལ་སོགས་པ་  
དགོས།

הנקודה העיקרית בלהשאיר את התודעה במקום אחד מתייחסת, בין השאר, לעובדה שיש ללמוד להבין את  
טבעה האמיתי של התודעה, ולשמור אותה במקומה, ואז להשיג עליה שליטה – להשתמש בברכתו של  
הלאמה שלך, ובמיומנויות שאין לצפותן, על מנת לעשות זאת.

སེམས་ཚེས་དང་འབྲེས་པ་ནི་སེམས་རིག་རིག་པོ་འདི་ཡིན། ཚེས་དེའི་རང་བཞིན་  
རྟོགས་པ་ཅིག་དགོས།

הנקודה העיקרית בערבוב התודעה עם הדהרמה מתייחסת לידע הזה של התודעה. יש ללמוד להכיר בטבעה  
האמיתי של הדהרמה זו.

སེམས་སྐྱེ་མེད་དུ་རྟོགས་པ་ནི་སྐྱེ་བ་རྟོགས་པ། འཆི་བ་འགག་པ་ཡིན། སེམས་སྐྱེ་  
འགག་གནས་གསུམ་དང་བྲལ་བར་རྟོགས་པའི་རྟོགས་པ་མཉམ་ཇི་ས་མེད་པ་ནི་འཆི་  
བྱུ་མེད་པ་ལགས་སོ།།

הנקודה העיקרית בתובנה שלתודעה אין התחלה מתייחסת לתובנה על האופן שבו היא מתחילה. "מוות"  
מתייחס לסוף שלה. אין מוות לאדם שהבין שלתודעה אין התחלה, ואין סוף, ואין שהייה; ושהתובנה שלו  
של הדברים הללו ממשיכה, בין אם הוא שרוי במדיטציה עמוקה, או שזה עתה יצא ממנה.

ཚེས་འདིའི་བརྒྱུད་པ་ནི། ཇི་བཅུན་མ་དོ་ཇི་པག་མོ། སྐྱོལ་མ་གཉིས་ཀྱིས་སུམ་པ་ལོ་  
ཅ་བ་ལ་གསུངས། དེས་ས་པཎ། དེས་གྲུབ་ཐོབ་ཆེན་པོ་མཚོ་འཕྲང་བ། དེས་མཁས་  
གྲུབ་ཚེས་ཇི། དེས་རི་ཁྲོད་རས་ཆེན། དེས་བྲ་རྩྭ་བོ་རྩི། དེས་དོན་ཞགས་པ་བུད་རྩ་  
རྩུ་ལ། དེས་ཀིརྟི་ལི་ལ་ལ། དེས་ཚེས་ཇི་རྒྱལ་བ་བཟང་པོ་ལ། དེས་ཚེས་ཇི་བསོད་  
ནམས་རིན་ཆེན་ལ་གནང་། དེས་དགོན་མཚོག་འབངས་ལ་གནང་།། །།

הנה השושלת דרכה הועבר אלינו הלימוד הזה. הוא נאמר ראשית למאסטר המתרגם מסומפה על ידי הצמד  
של המלך הקדושה – גבירת היהלום, וג'רה יוגיני – ואלת השחרור, טארה. הוא העביר את הלימוד  
לסאקיייה פאנדיטה, שהעביר אותו לישות המוארת הגדולה Tsotrangwa. הוא בתורו העביר את הידע ל-  
Kedrup Chuje, והוא ל- Ritru Rechen, שהעביר זאת ל- Prajnaya Bodhe, שהעביר זאת ל-  
Dunshakpa Buddha Ratna, שהעביר ל- Kirti Shila, והוא לאדון הדהרמה Gyalwa Sangpo,  
שהעביר זאת לאדון הדהרמה Sunam Rinchen – שמסר זאת, בסופו של דבר Konchok Bang.

\*\*\*\*\*



སྐྱུར་དུ་འཚང་གྱུ་བར་འདོད་པས་བྱང་རྒྱུ་གི་སེམས་སྦྱོང་ཞེས་གསུངས་ནས་གསང་  
སྐྱུ་གས་ལུགས་འདི་གསུངས་སོ།།

והמבוגרת בין השתיים ענתה, בדרך המילה הסודית, ואמרה לשנייה:  
אדם השואל להגיע להארה מהר ככל האפשר צריך לתרגל את השאיפה להארה.

བྱང་མེད་གཉིས་སྦྱོང་མ་དང་ཁྲོ་གཉིས་ཅན་ཡིན་སྟེ།

ונאמר ששתי הנשים היו גבירת השחרור (טארה), ואשת הזעם.

\*\*\*\*\*

ཇོ་བོས་དག་བཤེས་སྟོན་པ་ལ་གནང་། དེས་སྐྱུན་མངའ་བ་ལ། དེས་བྱུ་ཡུལ་པ་ལ།  
དེས་གཙང་བ་རིན་པོ་ཆེ། དེས་སྤང་ལུང་བ། དེས་སངས་རྒྱས་བསྐྱེམ་བ། ཟམ་ཚོ་  
རིན་སངས་པ། དེས་སངས་རྒྱས་སྐྱམ་པ་བྱང་རྒྱུ་སྐྱབས། ཡེ་ཤེས་ཞབས་ལྷི་ལ་  
བཟླ་ལ། དེས་དོན་ཞབས་ལ། བྱང་རྩ་རྩུ་ལ་ལོའི་དགོན་པར་གནང་། དེས་ཀི་ཉི་ལྷི་  
ལ་ལ། དེས་ཇ་ཡ་རྩ་བ། དེས་བྱུ་རྩུ་ལ་ལོ། དེས་གཞོན་ལུ་རྒྱུ་ལ་མཚོག་དགོན་  
མཚོག་འབངས་ལ།།

לימוד זה הועבר מלורד אטישה ל Geshe Tunpa. הוא לימד אותו ל Chen-ngawa, ממנו עבר ל Jayulpa, וממנו ל Tsangpa Rinpoche, והוא העביר ל Langlungpa, ממנו ל Sanggye Gampa Yeshe. Sanggye Gampa Janchub Kyab, והוא ל Samtse Rinsangpa, ולימד אותו ל Shab מסר את Shila Vadzra, ולימד אותו ל Dunshab, ולימד אותו ל Buddha Ratna ב Loyal Gunpa, והוא לימד את Kirti Shila, ולימד את Jaya Bhadra, שהעביר את ל- Loyal Gunpa. Punye Ratna. לבסוף, Punye Ratna העביר את הלימוד ל Gyalchok Konchok Bang.